**憤怒事件記錄表**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **時間/地點** | **事件關係人** | **事件經過** | **我的心情** | **我的想法** | **我的行為** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **憤怒事件如何影響到我**  **1憤怒事件影響到我對我自己的看法：**  **2憤怒事件影響到我對他人的看法：**  **3憤怒事件影響到我身體的哪些部份：**  **4我想對憤怒事件當事人所說的話：**  **5：憤怒使我做些什麼？** | | | | | |
| **憤怒是種阻塞的感覺**  **你覺得憤怒阻塞了你生命中哪一些部份：**  **情緒：**  **身體：**  **人際關係：**  **生命：** | | | | | |
| **三種會激怒你的情況**  **事件一1情境**  **2你的反應**  **事件二1情境**  **2你的反應**  **事件三1情境**  **2你的反應** | | | | | |
| **我打斷了憤怒**  **1三種避開憤怒情境的方法**  **2三個改變負面想法的句子**  **3三個放鬆我緊張身體的方法**  **4三個能控制我憤怒行為的方法** | | | | | |

**撫平憤怒情緒的步驟**

|  |
| --- |
| **步驟一、經由角色轉換，以傷害者之角度重新思考他(或她)傷害的背景條件** |
| **步驟二、了解自己在過去也犯過類似的錯，同樣需要別人的寬恕** |
| **步驟三、這世界的超自然力量能了解自己所受的傷害，並體認自己並不孤獨**  **自己曾受的傷害為：** |
| **步驟四、宣告願意原諒傷害者**  ***親愛的(天父/基督耶穌/觀世音菩薩)我不要活在怨恨裡，我不要失去祢的同在和賜福，我現在知道毒根的可怕，我要勇敢的面對，將苦毒連根拔除。因此，我宣告我願意原諒XXX，以彰顯(天父/基督耶穌/觀世音菩薩)榮美慈悲的形象。***  ***我願意切斷和XXX不好的魂魄、不好的情緒連結***  ***奉(天父/基督耶穌/觀世音菩薩)之名禱告祈請， 阿們(阿彌陀佛)。*** |